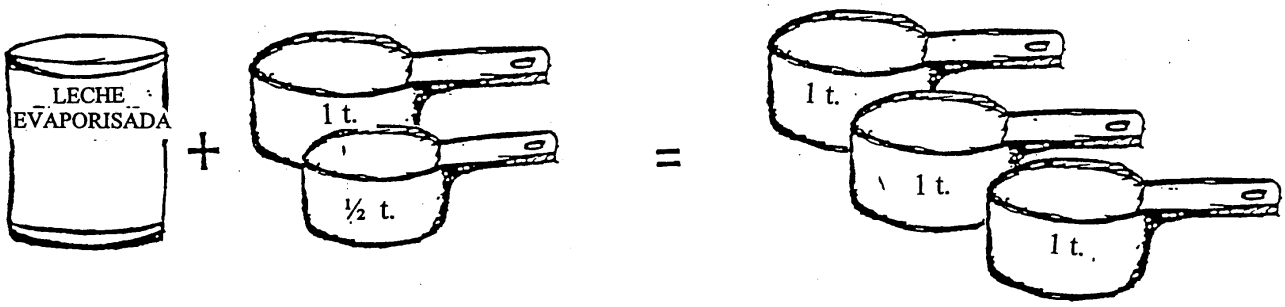
Leche Evaporisada

Leche evaporisada es leche liquida con parte de agua retirada. Puede ser mezclada con agua de la misma cantidad, luego usada en lugar de leche fresca en recetas. Muchas recetas usan leche evaporisada directamente del bote en su forma condensada. Lea su receta con mucho cuidado.

Para Usar Leche Evaporisada De Substitutivo Para Leche Regular En Una Receta:



1 bote de 12 onzas de leche evaporisada + 1 taza ½ de agua = 3 tazas de leche

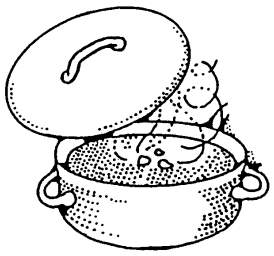
Ideas Para Uso

- ✔ Botes de leche evaporisada que no estén abiertos pueden ser guardados por 6 meses en una rinconadera.
- ✔ Agitar bote muy bien antes de abrir.
- ✔ Hágale dos agujeros en lados opuestos de tapadera para que la leche puede fluir mas facil del bote. Tambien puede quitar toda la tapadera con un abridor de botes.
- ✔ Despues de abrir, ponga leche evaporisada en un envase tapado en el refrigerador. Un frasco de vidrio es muy bueno.
- ✔ Añadir unas pocas gotas de vainilla ha cada cuarto de leche. Eso le ayudaŕa ha su familia emponerse ha la poca diferencia en sabor. Tambien puede mezclar leche evaporisada reconstituada con leche de polvo reconstituada.

KDHE-Nutrition & WIC, 1000 SW Jackson, Ste 220, Topeka, KS 66612-1274

Recetas

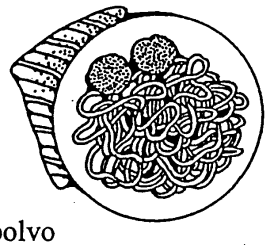
Caldo de Papas Cremosas



3 tazas agua
2 cubitos de caldo de rez
1 bote 16-onzas vegetales mezcladas
1 cucharada chica perejil
2 (12 oz.) botes leche evaporisada
2 tazas papas molidas instantes
1 cucharada chica de cebolla picada
1/4 cucharada de sal de ajo

Mezclar agua y leche evaporisada en una olla grande. Caliente en fuego bajo. Redita cubito de rez en leche. Manear las papas en la olla con otros ingredientes. Póngale vegetales y especias. Cocer ha fuego lento por 20 minutos, meneando ocasionalmente. Sirve 8 a 10. Sirva con queso, rebanadas de manzana, y pan de centeno rudo.

Albondigas

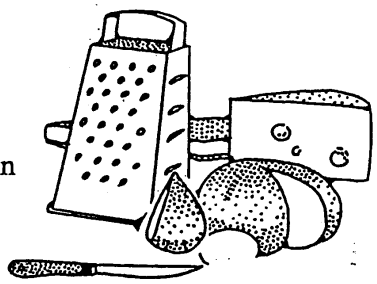


1 libra ½ de carne molida
1 taza avena, seca
1/3 taza cebolla picada
2 cucharadas chicas chile colorado de polvo
3/4 taza leche evaporisada
1 huevo
1/4 pimienta negra

Mezclar todo en una bandeja grande y haga en bolas de tamano de una nuez de nogal. Ponga en una bandeja 9 x 13 pulgadas y cosa en cosedor por 30 minutos en 350 grados o hasta llisto.

Usos consejados:
Use para espagueti y albondigas
Pongale salsa de barbacoa para albondigas de barbacoa
Pongale salsa dulce y amarga y sirva con vegetales guisados y arroz

Salsa de Queso



2 cucharadas grandes de margarin
½ taza agua
1 taza queso picado
2 cucharadas grandes de arina
1 bote (12 onzas) leche evaporisada
Tantita sal de cebolla, ajo en polvo, y perejil seco

Redita margarin en una cacerola en fuego bajo. Mezclar con arina hasta suave. Pongale agua, y leche evaproisada. Añadir especias hasta sabor que le guste. Cosa, meneando todo el rato cosiendo en fuego mediano hasta que se haga espeso. Bajele hal fuego ha bajo. Añadir queso y maneando hasta que se redita. Hace como 2 tazas de salsa de queso.

Usos consejados:
Sirve sobre vegetales cosidas calientes, arroz, meatloaf, o huevos batidos.
Añadir salsa para hacer un zambullida para papitas o vegetales
Use una salsa para macaron con queso